

もう2度と吸わない！禁煙を決断した理由

問	答え
禁煙を決断した理由(きっかけ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・
誰のために？ (自分のためになるまで落とし込もう！)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のため ・ ・ ・ ・
禁煙に成功したら誰が喜ぶ？	<ul style="list-style-type: none"> ・自分 ・ ・ ・ ・
禁煙に成功したらどんなことが実現する？	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・
3か月禁煙できたらだれに報告する？	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・
過去に禁煙をした時のうまくいった点は？	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・
過去の禁煙でうまくいかなかった点は？	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・

意志の力だけでは
依存症は克服できない！

